

Bloedonderzoek

Cholesterol



Cholesterol is een vetachtige stof die deels van nature voorkomt in ons lichaam. Ons lichaam heeft een bepaalde hoeveelheid cholesterol nodig om goed te kunnen functioneren, maar een verhoogd cholesterol kan gezondheidsrisico's met zich meebrengen.

Zonder cholesterol kan het lichaam niet goed functioneren, het dient bijvoorbeeld als belangrijke bouwstof voor lichaamscellen. Cholesterol bestaat onder andere uit LDL en HDL, ook wel bekend als het 'slechte' (LDL) en het 'goede' (HDL) cholesterol. Ondanks dat wij allemaal cholesterol nodig hebben, kan een langdurig teveel aan deze vetachtige stof schadelijk zijn. Een te hoog cholesterol verhoogt namelijk het risico op het ontstaan van hart- en vaatziekten. De verhouding tussen het 'goede' en totaal cholesterol is hierbij van belang.

Het HDL-cholesterol wordt ook wel het 'goede' cholesterol genoemd. De functie van HDL-cholesterol is onder andere het 'slechte' cholesterol uit het bloed weg te nemen en af te voeren naar de lever. Hier wordt het cholesterol afgebroken, waarna de afbraakproducten het lichaam verlaten via gal en de ontlasting. Wanneer het LDL-cholesterol niet wordt afgevoerd, zal het zich ophopen in de bloedbaan waar vervolgens een zogenaamd 'plak' (vetophoping) ontstaat. Doordat HDL het 'slechte' cholesterol afvoert, beschermt HDL het lichaam tegen het ontwikkelen van hart- en vaatziekten. Een hoog HDL-cholesterol gehalte is dan ook positief.

De cholesterolratio wordt berekend door het totaal cholesterolgehalte ("on gezond" LDL + "gezond" HDL) te delen door het HDL-cholesterol. De ratio hoort kleiner dan 5 te zijn.

Je kunt de verhouding tussen het LDL- en HDL-cholesterol verbeteren door matig te zijn met verzadigd vet en/of het te vervangen door onverzadigd vet. Tevens kan beweging zorgen voor een verbetering van het HDL-cholesterol. Roken heeft daarentegen een negatief effect op het HDL-cholesterol.

Totaal cholesterol

goed	grenswaarde	verhoogd risico	sterk verhoogd risico
< 5.0 mmol/l	5.0 – 6.5 mmol/l	6.6 – 8.0 mmol/l	> 8.0 mmol/l

Cholesterol ratio

goed	verhoogd risico
< 5.0 mmol/l	≥ 5.0 mmol/l